

улучшается настроение, вносится разнообразие в жизнь и человек может получить новые впечатления и отвлечься от всего плохого. Также важен активный отдых в наименьших масштабах – разминка в течение рабочего дня или небольшая нагрузка вечером в виде пешей прогулки, пробежки или занятием фитнесом, поможет почувствовать себя лучше и получить прилив сил.

Таким образом, студентам очень важно соблюдать режим дня и спать достаточное количество часов, чтобы сохранить не только здоровье, но и хороший уровень самочувствия и работоспособности организма, а активный досуг станет хорошим способом разнообразить свою жизнь с пользой для здоровья и снять стресс.

Список литературы

1. Ветков Н.Е. Здоровье человека как ценность и его определяющие факторы // Наука-2020. – 2016. – Т.2. – №8 – С. 126-142.

2. Гендин А.М., Сергеев М.И. Студенты о здоровом образе жизни: желаемая ситуация и реальная действительность // Теория и практика физической культуры – 2007. – № 7. – С. 15-19.

3. Платонов В.А. Основы здорового образа жизни студента // Научно-технический вестник информационных технологий, механики и оптики – 2003. – Т.3. – №1 – С. 241-241.

Даутова Э.Р.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Особенности формирования здорового образа жизни студентов в условиях самостоятельной подготовки по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Достаточно суровые условия современной жизни требуют более развитых физических и социальных возможностей индивида. Комплексное совершенствование физических способностей студента при помощи организованной двигательной активности (занятий физическими упражнениями) обеспечивает сосредоточение всех внутренних ресурсов

человека на выполнение желаемых задач, повышает уровень работоспособности, укрепляет здоровье. Мышечная масса составляет от 47 до 50% массы тела взрослого человека. В следствие антропогенеза от функций мышечной активности стала зависеть структура, функции и в целом жизнеспособность систем организма, в связи с чем он имеет мгновенную реакцию на снижение двигательной активности, и на слишком тяжелые, непосильные для организма физические нагрузки [3].

Одной из основных целей работы образовательного учреждения является формирование здорового образа жизни студента с устойчивой внутренней мотивацией на последующую научную, техническую, социально-культурную деятельность, способного создавать и созидать [1].

Две основные формы организации занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» студентов: группа регламентированных государственными программами форм, которые реализуются за счет средств бюджета государства или учащихся, и самостоятельные (самодетельные) формы организации физической активности студентов.

Основными требованиями при самостоятельной подготовке по дисциплине «Физическая культура и спорт» является обязательное знание механизмов получения тренировочного эффекта и соблюдение правил проведения занятий. Важны как теоретические знания, так и владение навыками самоконтроля и самоподготовки. Кроме того, значимую роль играет самостоятельный подбор формы занятий, места их проведения, правильной экипировки, спортивного инвентаря [5].

Кроме формирования активного и здорового образа жизни немаловажной целью самостоятельной работы студенческой молодежи по физическому воспитанию становится развитие и совершенствование основных физических качеств организма, которые помогают самоутверждению личности в обществе, дают уверенность в своих силах, обеспечивают стремление к эстетическому идеалу телесности человека.

В функции самостоятельной работы студентов входит: более полное усвоение изучаемого теоретического и практического курса дисциплины «Физическая культура и спорт»; формирование навыков использования методов самооценки работоспособности, функционального состояния, физического развития; способность применять в обыденной жизни эффективные физкультурно-оздоровительные упражнения [2].

Самостоятельная работа студентов предполагает:

- 1) поиск и изучение теоретических знаний по физической культуре;
- 2) составление комплексов упражнений, направленных на развитие различных физических качеств организма;
- 3) подготовку к практическим занятиям в качестве задания от преподавателя (подготовка и проведение общеразвивающих упражнений на занятиях по физическому воспитанию);
- 4) подготовку к сдаче контрольных нормативов;
- 5) создание индивидуальной программы упражнений необходимых для успешной учебной и будущей профессиональной деятельности.

Еще одной отличительной чертой самостоятельной физической подготовки является зачастую отсутствие четкой и обоснованной мотивации при выборе форм самостоятельных занятий. Как правило выбор происходит случайным образом («за компанию» с приятелями, удобное расписание или симпатизирует преподаватель), гораздо реже присутствует интерес к определенному виду спорта или понимание необходимости выполнения физических упражнений. Главные мотивации самостоятельной физической подготовки:

- улучшение состояния здоровья, корректировка недостатков физического развития;
- повышение основных функциональных способностей организма;
- овладение требуемыми в будущей профессиональной деятельности умениями и навыками;
- активный отдых;

– достижение отличительных спортивных результатов [4].

Таким образом, приобщение студентов к занятиям физической культурой и спортом – одно из самых главных этапов в формировании и поддержании здорового образа жизни. Вместе с масштабным совершенствованием регламентированных государственными программами форм занятий физической культурой, значимую роль играют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Здоровье и обучение студентов имеют прочную взаимосвязь. Степень крепости здоровья студента, определяет продуктивность его освоения основных образовательных программ. В случаях плохого состояния здоровья главная цель обучения теряет смысл и ценность.

Задаваясь целью успешной адаптации студенческой молодежи к условиям обучения, сохранения и укрепления здоровья за время обучения, необходимо формировать здоровый образ жизни и осуществлять стабильную двигательную активность, что обеспечивается за счет систематических занятий физическими упражнениями. Для того, чтобы достичь главной цели обучения в вузе, и в перспективе пользоваться спросом на рынке труда, будущему специалисту требуется быть не только профессионально компетентным, но и умело владеть своим телом на физическом, психофизическом и психическом уровне. Ответственная и сознательная самостоятельная подготовка по физической культуре, подкрепленная стабильной мотивацией, достаточными теоретическими знаниями и практическими умениями в организации собственной физкультурной деятельности помогает достичь профессионально значимых и личностно ориентированных целей жизнедеятельности человека.

Список литературы

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента. М.: Альфа-М, 2003. 51 с.
2. Скуратович М.Н. Повышение физической работоспособности студентов средствами оздоровительной физической культуры: учебное пособие / М.Н. Скуратович, М.Л. Двойнин. Омск: Изд-во ОмГПУ, 2010. 68с.

3. Таранник Е.Н. Оздоровительный контекст занятий физической культурой: учебное пособие / Е.Н. Таранник, М.Л. Двойнин. Омск: Изд-во ОмГПУ, 2010. 72с.

4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М.: Академия, 2001.

5. Чуб Я.В. Учебное проектирование физкультурной деятельности в вузе: учебно-методическое пособие. Екатеринбург: УрГУПС, 2016. 80 с.

Денисова М.О., Кетриш Е.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Отношение студентов к здоровому образу жизни

Каждое государство заинтересовано в формировании и сохранении здоровой, крепкой нации, чтобы люди могли осуществлять разные виды деятельности для улучшения качества и уровня своей жизни. Человек, который наполнен энергией и жизненной силой, без психических и физических нарушений способен на высоком уровне выполнять трудовые задачи и обеспечивать себя и свою семью необходимыми благами.

В последнее время у общественности наблюдается повышение интереса к теме здорового образа жизни. Многие люди стали больше уделять внимания своему здоровью. В летний период можно заметить, что на уличных площадках различные категории населения осуществляют разного рода двигательную активность. Конечно, и в зимний период человек, который заинтересован в поддержании и укреплении своего здоровья найдет для этого возможности. Это могут быть прогулки на улице, катание на лыжах, коньках, занятия в крытых спортивных сооружениях, утренняя гимнастика, водные процедуры и т.п. В данной статье нас интересует то, как студенческая молодежь относится к здоровому образу жизни.